

Lecker im Ländle

Folge 2:

Maishähnchenroulade mit Mini-Paprika und Tomaten-Kräuter-Gnocchi

Menge: 4 Portionen

Zutaten „Maishähnchenroulade“

4 St. Maishähnchenbrust
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben Parmaschinken
100g feines Kalbsbrät (vom Metzger)
2 EL Rapsöl

Zutaten „Tomaten-Kräuter-Gnocchi“

500g Pellkartoffeln gekocht vom Vortag
2 Eigelb
110g Mehl
40g Mondamin
Salz
Pfeffer
Muskat gerieben
2 EL Olivenöl

Zutaten „Tomatensauce“

2 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
1 EL gehackte Kräuter
1 EL geröstete Pinienkerne
1 EL Zucker
250ml passierte Tomaten
2 EL Basilikumpesto
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle

Zutaten „Gefüllte Mini-Paprika“

4 St. Mini-Paprika
100g Fetawürfel
20ml Olivenöl
4 getrocknete Tomaten
1 EL fein gehackte Kräuter

Zubereitung

Maishähnchenroulade

4 St. Maishähnchenbrust Salz und Pfeffer aus der Mühle	Mit einem Fleischklopfer zart zu Schnitzeln klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4 Scheiben Parmaschinken 100g feines Kalbsbrät (vom Metzger)	4x Parmaschinken auf je einer Frischhaltefolie auslegen und mit dem Kalbsbrät bestreichen. Hähnchenschnitzel darauflegen und alles fest zu einer Roulade zusammenrollen. Die Folie seitlich festhalten und rollen bis ein Bonbon entsteht. Für 15 Minuten in den Kühlschrank legen.
Hähnchenroulade aus der Folie auspacken 1 EL Rapsöl	Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Roulade rundherum scharf anbraten. Auf ein Backblech geben.
Backofen Umluft 160°C vorgeheizt	Die Rouladen auf die mittlere Schiene schieben, ca. 15 Minuten oder auf 62°C Kerntemperatur (mit Fühler).
	Vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen

Tomaten-Kräuter-Gnocchi

500g Pellkartoffeln gekocht vom Vortag	Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
2 Eigelb 110g Mehl 40g Mondamin Salz, Pfeffer aus der Mühle Muskat gerieben	Kartoffelschnee mit Salz und Pfeffer aus der Mühle sowie frisch geriebenem Muskat würzen. Kartoffelschnee mit Eigelb, Mehl und Mondamin schnell zu einem glatten Teig kneten.
Mehl	Mit bemehlten Händen aus dem Teig ca. 2cm dicke Rollen formen und in 2cm lange Stücke schneiden. Kugeln formen und mit einer Gabel das typische Gnocchi-Muster eindrehen.
Kochtopf mit Salzwasser	Die Gnocchi im sprudelnd kochenden Wasser ca. 2 Minuten garen. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig. Abschöpfen.
2 EL Olivenöl	Gnocchi mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne goldgelb braten.

Tomatensauce

2 EL Olivenöl 1 Zehe Knoblauch 1 EL gehackte Kräuter 1 EL gehackte Pinienkerne 1 EL Zucker	In einem kleinen Topf zusammen leicht anbraten.
250ml passierte Tomaten	Hinzugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
2 EL Basilikumpesto Salz, Pfeffer aus der Mühle	Hinzugeben und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Gefüllte Mini-Paprika

4 St. Mini-Paprika	Waschen und auf ein Backblech geben.
Backofen Umluft 160°C vorgeheizt	Die Mini-Paprika ca. 10 Minuten in den Ofen schieben, Trocknungsvorgang zur Geschmacksintensivierung.
	Den Deckel entfernen (aufheben) und vorsichtig die Kerne entfernen.
100g Fetawürfel 20ml Olivenöl 4 getrocknete Tomaten 1 EL fein gehackte Kräuter	Tomaten in kleine Würfel schneiden, Fetawürfel mit der Gabel zerdrücken und beides mit Olivenöl und fein gehackten Kräutern mischen und kräftig abschmecken. Dann in die ausgehöhlten Paprika einfüllen.
1 EL Olivenöl	Die Minipaprika in einer Pfanne mit dem Olivenöl leicht anbraten und servieren, dafür die Paprikadeckel wieder aufsetzen.

Anrichten

Gnocchi Tomatensauce	Die Tomatensauce in die Pfanne mit den Gnocchi geben und vermischen, mittig auf einem Teller anrichten.
Maishähnchenroulade	Schräg aufschneiden und auf/an den Gnocchi anrichten.
Mini-Paprika	Auf den Teller legen.
4 Stängel Basilikum Gehackte Pinienkerne	Den Teller nach eigenen Wünschen damit dekorieren.

Profi-Tipp

Gnocchi	Lassen sich super auch einen Tag vorher zubereiten oder in größeren Mengen, die dann eingefroren werden können. Zum Verbrauch einfach gefroren in die Pfanne werfen und in Olivenöl schön braten.
Maishähnchenroulade	Sollten Sie mal zu viel gemacht haben, einfach kaltstellen und abends zum Vesper essen. Schmeckt sehr gut zu frischem Baguette.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen.

Matthias Walter